

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 6 имени Героя Советского Союза
Самохина Н. Е.»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

На тему:

«Влияние стресс-факторов на учащихся»

Выполнила ученица 11 «А» класса:

Цой Виктория Валерьевна

Научный руководитель:

Дуденченко Лада Алексеевна

Допуск к защите: _____

г. Ростов-на-Дону – 2022 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	С
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.1. Понятие стресса.....	4
1.2. Возникновение стресса	4
1.3. Признаки проявления стресса у школьников	5
1.4. Причины проявления стресса	6
1.5. Виды стрессового состояния	7
1.6. Методы борьбы со стрессом.....	9
ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Исследование.....	12
2.2. Обработка и интерпретация результатов	12
2.3. Продукт исследования	13
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	14
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	15
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время все чаще употребляется понятие стресса, и это даже не является чем-то необычным, ведь сейчас люди подвержены гораздо большим стрессовым факторам. Самое ужасное, что в наше время даже дети испытывают стресс; в психологии совсем недавно появилось такое понятие как «детский стресс», так как из-за быстро темпа жизни стрессовые факторы стали касаться даже юного поколения, что приведет в дальнейшем к проблемам с ментальным здоровьем.

В качестве проектной работы я выбрала тему «Влияние стресс-факторов на учащихся», так как сама будучи ученицей 11-го класса я подвержена сильному стрессу и каждый день сталкиваюсь с ним, поэтому я решила изучить данную проблему, чтобы лучше понять, как стоит бороться со стрессовым состоянием.

Актуальность данной работы заключается в том, что учащиеся очень часто и намного тяжелее переживают стресс из-за различных ситуаций и в большей степени из-за учебы.

Цель моего проекта:

-изучить и выяснить причины возникновения стрессов у учащихся

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

-собрать информацию по данной теме из различных источников и изучить ее;

-провести анкетирование и выявить факторы, вызывающие стресс;

-разработать буклет по борьбе со стрессом;

Объект исследования: стресс-факторы

Предмет исследования: влияние стресс-факторов на состояние учащихся

Методы исследования: анализ литературы по проблеме исследования, анкетирование.

Гипотеза: старшеклассники более подвержены стрессовому состоянию из-за итоговой аттестации.

Практическая значимость моей работы: данный проект можно использовать на уроках психологии и биологии для повышения образовательного уровня.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.1. Понятие стресса.

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на воздействие неблагоприятных факторов (физических, психосоциальных).

Почти все люди сталкивались в своей жизни со стрессом. Довольно значительная часть регулярно испытывает соматические симптомы, связанные со стрессом, и даже не догадываются об этом.

Стресс подстерегает нас везде, начиная от собеседования у работодателя или первого свидания и заканчивая болезнью ребенка. На самом деле, стресс не всегда плох, потому что он позволяет нам изобретать индивидуальные способы борьбы с жизненными трудностями, делает нас взрослее, сильнее и умнее.

Однако, если стресс чрезмерен или чрезвычайно длителен, он может привести к противоположному результату, и превратить нашу жизнь в настоящий кошмар. Стресс, превышающий по силе адаптационные возможности организма, называется дистрессом. Дистресс может привести к срыву наших защитных механизмов и возникновению физических заболеваний.

Зачастую мы не задумываемся над тем, все ли из того, что мы делаем, действительно нужно делать, - или лучше сказать себе: "Стоп". Мы обычно говорим: «Мы просто выполняем то, что должен был бы на нашем месте делать любой нормальный человек». Как раз это и может вывести нас на путь хронического стресса, свернутый в постепенно закручивающуюся тугую спираль.

1.2. Возникновение стресса.

Термин «стресс» в медицинской науке был впервые предложен канадским физиологом Гансом Селье в 1936 г.

Селье, проводя многочисленные эксперименты, установил, что различные заболевания, вызванные любой причиной, как например холодом, интоксикацией, инфекцией, травмой, и т. д., имеют однотипную реакцию организма несмотря на разнообразие клинических проявлений.

Согласно его наблюдениям, эта реакция организма, которая заключается в потере аппетита, повышении артериального давления, утрате мотивации движений, а также слабости в мышцах.

Такое состояние Селье обозначил термином стресс.

В более поздних работах он дает следующее определение: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Ганс Селье говорил, что стресс – это «универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители». Это значит, что хорошие события (например, повышение на работе), к которым мы должны приспособливаться, и плохие (например, смерть любимого человека), к чему мы тоже должны приспособливаться, физиологически выражаются совершенно одинаково.

Как бы это не было печально, понятие «стресс» давно и прочно вошло в наш повседневный обиход. Люди уже привыкли оправдывать свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушивают разные рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров.

«Современный словарь по психологии» лаконично определяет стресс как состояние психического напряжения, которое возникает у человека в процессе его деятельности, в основном, в экстремально-сложных условиях. Емкое определение дают американские психологи: «негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации».

1.3. Признаки проявления стресса у школьников.

Школьный (подростковый) возраст — один из самых сложных периодов в жизни человека, и именно в это время подростку тяжелее всего справиться со стрессом, а вызвать его может что угодно.

Наступающие в этот период гормональные перестройки, влияют, в том числе и на психику подростка. Она становится настолько чувствительной, что в это время ее можно сравнить с оголенными проводами: и то, и другое лишено защиты и искрит. Поэтому практически все подростки гиперчувствительны, очень вспыльчивы, обидчивы и подвержены резкой смене настроений, но к большому сожалению, многие родители не воспринимают это всерьез и не понимают своих детей.

Признаки стресса - физические и эмоциональные симптомы, которые проявляет подросток:

- повышенная утомляемость, угрюмость, апатичность;
- резкое увеличение аппетита, переход на сладкие и жирные продукты или, наоборот, резкое ухудшение аппетита;
- появление чувства неуверенности в себе: чрезмерный уход за кожей, попытки похудеть или «накачаться»;
- злость, агрессивность, раздражительность в ответ на интерес к его жизни;
- резкое снижение успеваемости потеря интереса к учебе и хобби;
- нежелание общаться с людьми;
- расстройство сна;
- беспокойство;
- физический дискомфорт, в том числе боли в животе и головные боли.

1.4. Причины проявления стресса.

Стресс возникает под влиянием воздействий, которые имеют место в жизни как взрослого, так и ребенка.

Как я говорила ранее, еще два десятилетия назад понятия «детский стресс» не существовало. Увы, последние исследования доказали, что дети, так же, как и взрослые, страдают от страхов, избыточных нагрузок и непосильного психологического давления, и родители должны это понимать.

В подростковом возрасте все чувства особенно обостряются, нервы натягиваются, как струна, от малейшего дискомфорта хочется сорваться, потому что очень трудно становится управлять эмоциями и собственным поведением. Любые конфликты, недопонимания становятся трагедией.

Причины могут быть самые разные, такие как:

- расставание с близкими друзьями;
- переезд семьи;
- давление со стороны сверстников;
- резкие перемены в распорядке дня;
- чрезмерное увлечение компьютерными играми, особенно агрессивными.

Но основным источником стресса в подростковом периоде является школьный учебный процесс:

- начало и конец учебного года;
- подготовка и сдача экзаменов, собеседования.

Исследования отечественных ученых показывают, что психика детей, которые попадают на школьную скамью в один из самых критических периодов своей жизни, подвергается атаке со всех сторон.

Если ребёнок постоянно находится, в состоянии стресса у него могут развиваться различного рода болезни:

Стресс может способствовать или вызвать развитие практически любого заболевания, от болей в пояснице и бессонницы до рака

Болезни сердца - самая распространенная причина смерти у людей в зрелом возрасте. Но нужно помнить, что болезни не появляются в одночасье, они развиваются годами.

Причиной гипертонии, сердечных приступов, учащенного сердцебиения и инсульта часто бывает именно стресс. Часто последствия стресса проявляются в усталости, быстрой утомляемости, боли (в том числе головной), эмоциональных расстройствах вроде тревожности, депрессии и нарушениях сна. Стресс также вызывает и заболевания желудочно-кишечного тракта, например язвы, спазмы в нижней части живота, колит и синдром раздраженной кишки.

Кроме того, оказалось, что люди, которые часто переживают стресс, более подвержены простудным и инфекционным заболеваниям, что объясняется ослабленным иммунитетом. Стресс может также стать причиной кожных болезней, например, вызывать зуд и сыпь. Или такое заболевание как псориаз.

1.5. Виды стрессового состояния.

По мнению Бабского Е.Б. стрессы делятся на:

- физиологические и психологические (информационные и эмоциональные);
- эмоционально положительные (эустресс) и эмоционально отрицательные (дистресс);
- кратковременные и долгосрочные (острые и хронические).

Физиологический. Возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (жара, холод, голод, боль, физические перегрузки).

Показателями физиологического стресса являются:

-учащенное сердцебиение;

-расширение зрачков;

-наличие адреналина в крови (при страхе) или норадреналин (при гневе);

-напряжение мышц и завершение более интенсивной работы запасов энергии в организме.

Психологический. Вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением: обман, обида, угроза, опасность и т. п. Они бывают информационными и эмоциональными.

формируются психосоматические заболевания такие как: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания

Информационный. Возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения (стрессы в работе диспетчеров, операторов технических систем управления).

Эмоциональный положительный стресс (эустресс). Вызывают радостные события, такие как свадьба, рождение ребенка, выигрыш любимой команды и т. д. Они, принося хорошее настроение, удовлетворение, защищают от ударов жизни, повышают устойчивость организма к заболеваниям. Обычно после таких стрессов организм быстро отдыхает и восстанавливается.

Эмоциональный отрицательный стресс (дистресс). Возникает, когда появляется угроза безопасности человеку (преступление, аварии, войны, тяжелые болезни и т. п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы). Он может привести к болезни.

Неспособность принять решения, неопределенность, пессимизм, негативный внутренний диалог, нереалистичные ожидания.

Острый (кратковременный). Характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит; крайняя его степень – шок. Острый шоковый стресс может быть вызван различными катастрофами – войнами, стихийными бедствиями – экстремальными ситуациями, выходящими за рамки жизненного опыта.

Неспособность сконцентрироваться, фиксация только на плохом, тревожные мысли, постоянное беспокойство

Долговременный. Он возникает порой из-за незначительных, но постоянно действующих и многочисленных факторов (например, неудовлетворенность работой, напряженное отношение с коллегами и родственниками.)

Боль любого рода, болезни сердца, проблемы с пищеварением, проблемы со сном, депрессия, ожирение, аутоиммунные заболевания, кожные заболевания, такие как экзема

1.6. Методы борьбы со стрессом.

Незначительные стрессы – это неизбежное, но вполне безвредное явление, в то время как чрезмерно частые или слишком сильные стрессы могут сильно истощить адаптационную систему организма, что в свою очередь вполне может привести к психосоматическим заболеваниям.

Человек, у которого адаптационный ресурс недостаточен, и у которого организм уже не может успешно противостоять стрессу, становится пассивным. Он может испытывать чувство подавленности, беспомощности и безнадёжности. Откровенно говоря, мы ведь умеем «справляться» с такими ситуациями: мужчины, как правило, для выхода из такого состояния лезут в бутылку, у женщин есть более «гуманный» способ – разрядка с помощью бурного плача. Однако налицо явное несовершенство данных методов снятия стресса, но есть ещё два, намного более полезных.

Активная защита от стресса: сменить сферу деятельности и найти что-то более подходящее для душевной гармонии, способствующее улучшению состояния как морального, так и физического здоровья (музыка, спорт, рисование, коллекционирование и т. д.).

Наиболее же действенной считается активная релаксация (расслабление), с её помощью повышается природная адаптация человеческого организма, как психическая, так и физическая.

Также в этом нелёгком, но весьма полезном деле борьбы со стрессом за своё хорошее самочувствие, будут полезны следующие несколько советов:

Старайтесь чаще говорить о своих проблемах с близкими, не стоит держать всё в себе, выплесните из души весь этот негатив и наполните образовавшее пространство чем-нибудь приятным и полезным. Многие психологи считают, что общение с родными, их поддержка и забота весьма благотворно влияют на состояние вашей нервной системы.

Будет весьма полезно начинать день с физических упражнений, ведь по словам психологов, это также значительно улучшает настроение и положительно влияет на психическое состояние. Отличным вариантом будут занятия йогой, они помогают концентрировать мысли и расслабляют тело.

Постарайтесь больше отдыхать. Если же вас мучает бессонница, то просто полежите некоторое время с закрытыми глазами в тёмной комнате, вспомните что-нибудь, что вызывает у вас приятные эмоции.

Следует отказаться от алкоголя и кофе, или, в крайнем случае, значительно уменьшить их потребление. Снятие стресса несовместимо с кофе и алкоголем, это та «гремучая смесь», которая порождает сильное эмоциональное напряжение и бессонницу, к тому же, алкоголь может оказать успокаивающее действие только в начале и ненадолго, потом же человеку становится только хуже.

Следует уделить внимание своему рациону питания. Стоит сделать упор на свежую, богатую витаминами пищу. Старайтесь не пропускать приёмы пищи.

Чаще посещайте общественные места. Посещение театра, кино, тансинг, ужин в ресторане или кафе может существенно помочь в борьбе со стрессом.

Мы не можем жить как запрограммированные машины. Бывают моменты, когда не нервничать просто невозможно. В такие минуты стоит остановиться и не драматизировать события, чтобы сохранить нервы в порядке, а родители должны обязательно поддержать своего ребенка.

Если вы запутались и никак не можете найти решение давно мучающей вас проблемы, то сядьте перед зеркалом и начните разговаривать с собой и проговаривать ситуацию вслух. Сначала вам подобное занятие покажется странным, но потом привыкните и, скорее всего, «договоритесь» до верного решения. Подобные разговоры положительно влияют на эмоции людей. Если

во время диалога задавать вопросы и искать ответ, то разговор будет вдвойне продуктивен.

Если вы на кого-то сильно разозлились, то возьмите листок бумаги и напишите на нем все, что вы думаете об этом человеке, не стесняясь в выражениях. Затем листок сомните и выбросьте куда-нибудь, или сожгите. Сразу почувствуете прилив энергии, а заодно поймете, что тот тип и подметки вашей не стоит.

Если вам просто нужно разрядиться, то примите теплый душ или ванну, поплачьте под струей воды, спойте любимую песню, покричите, что захочется. Потом выпейте настойку валерианы или пустырника, и вам станет совсем хорошо, но не злоупотребляйте этим.

Чтобы предупредить стресс, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой, ведите активный образ жизни. Если получится, попросите поставить в офисе теннисный стол, и снимайте психологическое напряжение, лупя ракеткой по шарикю. Заодно и играть научитесь.

Но главное – постарайтесь оценить свое поведение в той или иной ситуации. Если вы признаете собственную ошибку, то извинитесь перед тем, кого обидели и будьте проще и добрее к окружающим.

Очень важно ко всем и ко всему относиться более дружелюбно и добрее. Это целая теория (которая может подтверждаться на практике), что чем больше положительных эмоций мы излучаем, тем больше положительного мы притягиваем в свою жизнь.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Исследование.

Несомненно, каждый человек когда-либо сталкивался со стрессом. Многие учащиеся сталкиваются с этим состоянием каждый день. В ходе работы над индивидуальным проектом я поставила перед собой цель осуществить исследование, вследствие которого появится возможность продиагностировать благодаря методике опроса, а именно в опосредованном формате – анкетирование и проанализировать влияние стрессовых факторов на учащихся. (См. Приложение 1).

В данном исследовании приняло участие 23 учащихся 11-го класса «Школы №6» города Ростов-на-Дону.

2.2. Обработка и интерпретация результатов.

В ходе исследования, были прилучены следующие данные, выявленные посредством анкетирования моих одноклассников, а именно учеников 11 класса, на предмет выявления степени выраженности стресса у школьников. Им было предложено ответить на вопросы анонимно. В итоге я получила следующие результаты, отраженные в таблице. (См. Приложение 2).

Таким образом, исходя из полученных результатов, можно сделать вывод:

1. 96 % ответили положительно на первый вопрос, говоря о том, что они подвержены стрессу и испытывают тревогу и страх перед предстоящими экзаменами;

2. 100% так же ответили положительно на второй вопрос, а именно, что испытывают тревожное состояние перед экзаменами;

3. 50% учащихся, при ответе на третий вопрос подтвердили, что используют методы для успешного запоминания учебного материала;

4. 40% ответили положительно на четвертый вопрос, 40% выбрали ответ не знаю» и 20% – «затрудняюсь ответить»;

5. 20% учащихся при ответе на пятый вопрос согласились с тем, что можно активизировать свою умственную деятельность.

6. 10% учеников при ответе на шестой вопрос учащиеся оценили свою подготовленность к экзаменам как – полностью уверены в своих знаниях и считают, что они достаточно подготовлены перед сдачей ЕГЭ, остальные

90% сомневаются и считают, что им стоит подтянуть свой уровень знаний. Для более наглядного примера, из полученных результатов была выполнена диаграмма. (См. Приложение 3).

2.3. Продукт исследования.

Следовательно, в ходе проведённого мной анкетирования учащихся 11-го классов «Школы №6» в количестве 23 человек, было выявлено, что большинство старшеклассников подвержены стрессу в этот непростой период и что их эмоциональное состояние сейчас неустойчивое из-за тревожности перед предстоящими экзаменами, а также из-за неуверенности в своей подготовленности.

Исходя из всего вышесказанного, продуктом моего исследования стала памятка, целью которой является профилактика стрессового состояния. Причин выбора именно этого решения проблемы, указанной в данном проекте и подтвержденной благодаря исследованию много, но мною выбраны основные плюсы:

1. Данная памятка отличается по виду содержания, а именно несет в себе рекомендационный характер;

2. Компактность и информативность. Одно из преимуществ данного продукта – это возможность носить всегда с собой и в любой подходящий момент прочитать, затем проанализировать и выполнить ряд действий, которые в ней указаны;

3. Способы распространения. Данный продукт можно просто распечатать и положить в «кармашек» стенда. Любой учащийся может подойти и просто посмотреть для общего ознакомления или забрать с собой, на случай непредвиденных ситуаций, в которых она ему пригодится для соблюдения рекомендаций по профилактике стрессового состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Из проделанной работы можно сделать вывод, что стресс не является чем-то необычным у современных школьников, и это состояние уже стало привычным для многих людей.

Гипотеза о том, что подросток подвержен стрессам, который сильнее проявляется у школьников старших классов, так как они сильно переживают из-за предстоящих экзаменов, поэтому происходит стресс и он пагубно влияет на организм подтвердилась.

Я могу сделать вывод, что стресс плохо воздействует на человека тогда, когда это происходит интенсивно. Если человек испытывает небольшое чувство тревоги, то это почти не сказывается на здоровье.

Каждый подросток переживает стресс по-разному, потому что у каждого из нас есть свои личностные особенности, и это должны понимать окружающие.

Зная причины стресса и их влияние на физическое и моральное здоровье, человеку будет легче управлять и контролировать свои эмоции, а также он будет знать, как справиться с этим состоянием.

В процессе выполнения проектной работы мной была раскрыта сущность стресса, выявлена роль стресс-факторов и их влияния на подростка.

На основании этого можно сделать вывод, что поставленные цели были достигнуты, задачи осуществлены, гипотезы подтверждена, а используемые методы исследования помогли в раскрытии данной проектной работы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абабков В.А., Перре М., Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб: Речь, 2004, 166 с.
2. Бохан, Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость: опыт культурно-исторического исследования : монография / Т. Г. Бохан. — Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008.
3. Китаев-Смык Л.А . Психология стресса. М., Наука, 1983.
4. Тигранян Р. А. Стресс и его значение для организма. М., Наука, 1998.
5. Чирков Ю. Г. Стресс без стресса. М., ФиС., 1988.
6. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006
7. Шишенин М.В. Стрессовые ситуации / М. В. Шишенин. - М.: Академия, 1991- 315с

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

АНКЕТА

Цель: определение уровня стресса

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?

2. Испытываешь ли ты тревогу и страх в связи с предстоящими экзаменами?

3. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?

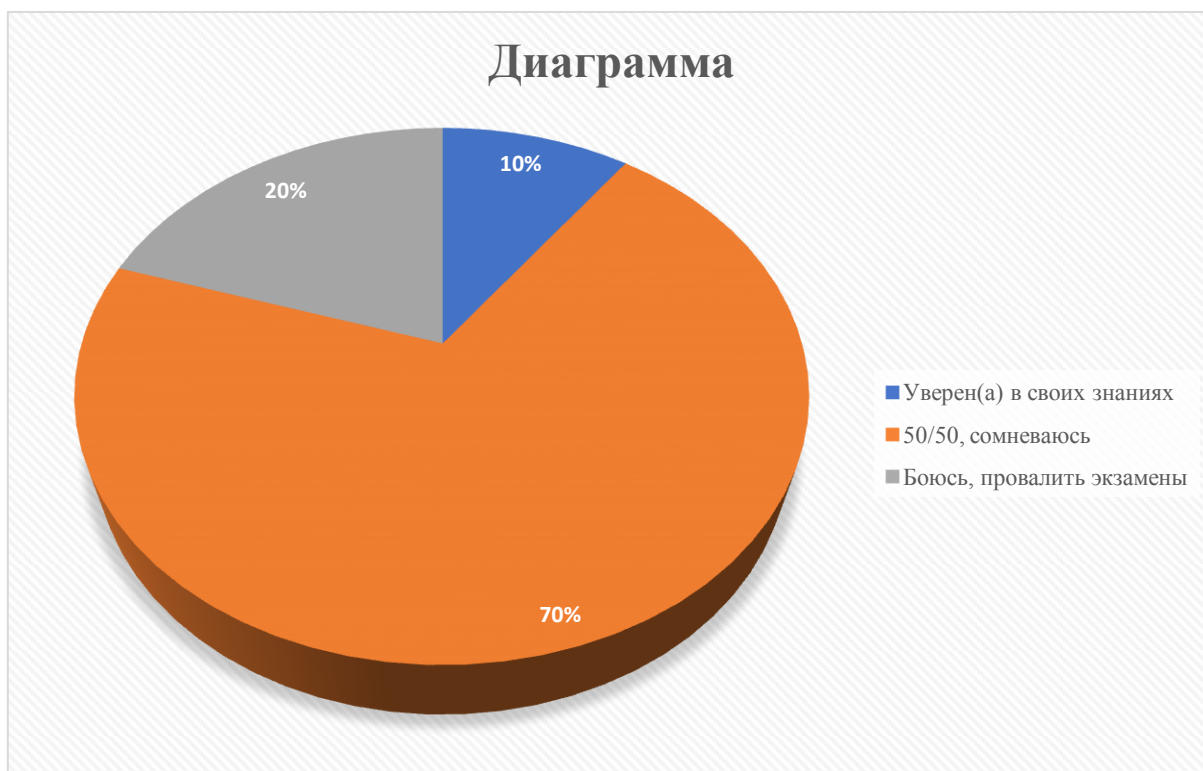
4. Считаешь ли ты, что проводишь свой день продуктивно?

5. Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?


6. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на данный момент?

Приложение 2.


№	Вопрос	Да	Нет	Не знаю
1.	Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?	96%	-	4%
2.	Испытываешь ли ты тревогу и страх в связи с предстоящими экзаменами?	100%	-	-
3.	Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала?	50%	30%	20%
4.	Считаешь ли ты, что проводишь свой день продуктивно?	40%	20%	40%
5.	Можно ли, на твой взгляд, активизировать умственную деятельность?	20%	10%	70%



Стресс присутствует в жизни каждого из нас. На работе, дома, в университете, в общественных местах – везде мы можем столкнуться со стрессом. Однако каждый человек должен уметь справляться с ним.



Интересный факт: Смех уменьшает уровень гормонов стресса, таких как кортизол, эпинефрин и адреналин и укрепляет иммунную систему, высвобождая гормоны способствующие здоровью.



Профилактика стресса

Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций

Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства

Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом и пеной

Послушайте любимую музыку.

Выговоритесь. Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник.

Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом.

Вылейте свою печаль на бумагу. Вы можете описать все свои огорчения и переживания в письме другу, которое никогда не пошлёт.

Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности. Это уберезит Вас от обвинений в свой адрес. Повысьте самооценку и меньше беспокойтесь о том, что о Вас думают другие.

Больше общайтесь с интересными и приятными людьми. Овладевайте навыками общения.

Поступайте по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с Вами.

Снизьте требования к себе, реально оцените свои способности.

